

Titel:

**Bewegungsförderung von älteren Menschen im Akutspital und im Alters- und Pflegeheim:
Systematische Literaturrecherche**

Kurzzusammenfassung:

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit der Bewegungsförderung von älteren Menschen im Akutspital und in Alters- und Pflegeheimen auseinander. Es werden Massnahmen erarbeitet, die die Pflegenden unterstützen sollen, die Bewegung von älteren Menschen im Akutspital oder in Alters- und Pflegeheimen zu fördern.

Autorin:

Doris Brun-Troxler

Herausgeber:

Frau Betschon Elsbeth, **Frau Gattinger Heidrun**

Publikationsformat:

BATH

Veröffentlichung (Jahr):

2012

Sprache:

Deutsch

Zitation:

Brun-Troxler, D. (2012). Bewegungsförderung von älteren Menschen im Akutspital und im Alters- und Pflegeheim: Systematische Literaturrecherche. Unveröffentlichte Bachelor Thesis, Fachhochschule St. Gallen, Fachbereich Gesundheit.

Schlagwörter:

Pflegewissenschaft, systematische Literaturübersicht, Bewegung, Spital, Alters- und Pflegeheim

Ausgangslage:

Bewegung ist ein Grundbedürfnis der Menschen. Trotzdem bewegen sich die Menschen immer weniger. Gerade bei älteren Menschen ist dieser Trend noch vermehrt festzustellen als bei jüngeren Menschen. Dass Bewegung eine positive Auswirkung auf die Gesundheit der Menschen hat, ist ebenso bekannt wie die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel. Der Aufenthalt im Akutspital oder der Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim ist bei älteren Menschen oft ein Grund, weshalb sich ihre Bewegungsfähigkeit verschlechtert. Da sie den Zeitdruck des Personals spüren, stecken sie die eigenen Ansprüche zurück und melden sich weniger. Zudem wissen die Patientinnen und Patienten im Spital oder Heim oft nicht, wohin sie gehen sollten, wenn sie sich bewegen wollen. Deshalb bleiben sie vermehrt in ihren Zimmern und Betten, was den Verlust der Bewegungsfähigkeit weiter fördert.

Fragestellung: Welche Möglichkeiten bestehen für Pflegefachpersonen im Akutspital und im Alters- und Pflegeheim, um ältere Menschen zu unterstützen, sich vermehrt zu bewegen?

Ziele:

Das Ziel dieser Arbeit ist, eine Übersicht über den aktuellen Forschungsstand zum Thema Bewegungsförderung von älteren Menschen im Akutspital und in Alters- und Pflegeheimen zu erstellen. Zudem soll diese Arbeit das Bewusstsein für Bewegungsförderung bei Pflegefachpersonen fördern und konkrete Massnahmen aufzeigen, mit denen die Bewegung von älteren Menschen im Akutspital und im Alters- und Pflegeheim durch Pflegefachpersonen gefördert werden kann.

Vorgehen:

Aufgrund der Fragestellung wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt. In beiden Settings wurden nur wenige Studien gefunden, deshalb wurden auch Artikel in die Ergebnisse miteinbezogen.

Erkenntnisse:

Interventionen zur Bewegungsförderung im Akutspital wurden bisher nur in wenigen Studien untersucht. Auch Studien aus Alters- und Pflegeheimen sind bisher nur wenig vorhanden. Daneben gibt es einige Fachartikel, die Interventionen vorschlagen, die meisten dieser Interventionen sind bisher nicht evaluiert. So zeigte ein konsequent zwei Mal täglich durchgeführtes Gehtraining positive Auswirkungen auf die Gehfähigkeit. Auch die Kinästhetik kann die Bewegung verbessern und nicht nur zu Transferzwecken eingesetzt werden. Daneben scheinen sich Interventionen wie der Klinikspaziergang, positiv auf die Bewegung von Patientinnen und Patienten auszuwirken. Die beschriebenen Interventionen aus dem Setting Alters- und Pflegeheim lassen sich ohne oder mit kleinen Anpassungen ins Setting Akutspital übertragen. Das gleiche gilt für Interventionen aus dem Akutspital, welche sich auch auf Alters- und Pflegeheime übertragen lassen. Die Umgebung soll auf ihre Bewegungsfreundlichkeit überprüft und so gestaltet werden, dass sie die Bewegung fördert. Interventionen wie das „Drei-Schritte-Programm“ oder auch Kinästhetik lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Daneben muss vor allem auch das Bewusstsein der Wichtigkeit der Bewegung bei den Pflegenden und den Patientinnen und Patienten gefördert werden. Dazu braucht es Schulungen des Personals und Informationen an die Patientinnen und Patienten. Auch damit die Patientinnen und Patienten wissen, welche Bewegungsmöglichkeiten im Spital oder Heim vorhanden sind und was sie alles dürfen. Ebenso wichtig ist auch die Dokumentation der Bewegung. Die Bewegung sollte noch vermehrt in den Pflegeprozess einfließen und so verhindern, dass die Patientinnen und Patienten von verschiedenen Pflegepersonen unterschiedlich mobilisiert und unterstützt werden. Im Idealfall wird Bewegungsförderung als Selbstverständlichkeit von der ganzen Institution in allen Disziplinen und im alltäglichen Patientenumgang gelebt. Damit dies gelingen kann, braucht es von der Wissenschaft noch viel weitere Forschung bezüglich geeigneter Interventionen, aber auch Informationen an Patientinnen, Patienten und Pflegenden. Zudem braucht es Innovation von Akutspitalern und Alters- und Pflegeheimen, die mit gutem Beispiel vorangehen und ihren Patientinnen und Patienten durch eine gezielte Förderung der Bewegung eine gute Ausgangslage für ihren Spitalaustritt oder ihren Aufenthalt im Alters- und Pflegeheim bieten wollen.

Literaturquellen: siehe Bachelor Thesis